

Indicadores evaluativos para la selección de talentos en la natación pioneril. Una problemática actual.

Oscar Arturo Nuevo-Reyes. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Resumen:

El presente artículo constituye una tarea de investigación del proyecto de selección de talentos para el alto rendimiento, en el mismo se exponen indicadores evaluativos para la identificación temprana de los talentos en el deporte de natación en la categoría pioneril 10-11 años de la zona oriental, los métodos y procedimientos utilizados, así como los criterios que constituyen fundamentos teóricos que sustentan la propuesta, posibilitaron obtener resultados objetivos que se concretan en un sistema de pruebas antropométricas, morfológicas y funcionales pedagógicas, sus procedimientos y metodología para efectuar las mismas, que posibilitan implementar el proceso de selección de potencialidades deportivas con un carácter integrador en el deporte objeto de investigación.

Palabras clave: natación / cat. 10-11 años/ selección de talentos/ indicadores.

Abstract:

This article is a research task of the project of talent selection for top ranking athletes; in it are shown evaluative indicants for early identification of the best talents in swimming in pioneer age in the eastern zone and also the methods and procedures used, so as the criteria which are theoretical fundaments that support the proposal. All this made possible to reach objective results which are condensed in a system of anthropometric, morphological and pedagogical-functional tests with their procedures and methodology to apply them, what makes possible to implement the selection of sports potentialities which an integral frame in the target sport.

Words key: swimming / cat. 10-11 years / selection of talents / indicators.

## Introducción:

El problema de la preparación de reservas deportivas válidas, aborda aspectos de carácter organizativo, metodológico y científico, donde juega un papel importante el aspecto relacionado con la selección de talentos en función de la regulación para la preparación de los jóvenes deportistas.

Una problemática generalizada en el entrenamiento deportivo contemporáneo lo constituye la selección adecuada de jóvenes atletas que posean dotes para la práctica deportiva con éxito y la posterior confirmación como talento en el deporte.

Para la búsqueda del talento deportivo se utiliza un gran número de pruebas más o menos sofisticadas y orientadas, a capacidades físicas, hacia el perfil psicológico, el neuromuscular, las características somatotípicas y antropométricas. Estos test son de una incalculable validez para lograr los objetivos previstos de una correcta selección; pero hablar de criterios de selección de rendimientos en el deporte, o pronósticos del rendimiento es una tarea difícil.

El sistema moderno de preparación de los nadadores, por sus cargas enormes en el orden físico y psíquico, plantea requisitos cada vez más definidos en la detección de niños especialmente dotados y exige también estructurar el proceso de enseñanza y preparación a largo plazo, en estricta correspondencia con las particularidades individuales de cada alumno.

La natación deportiva cubana no escapa a estas dificultades, pues no cuenta en estos momentos con una agrupación adecuada y eficiente de pruebas que garanticen una correcta selección de atletas con talento para el logro de óptimos resultados deportivos en categorías superiores.

En la actualidad, este deporte posee como herramientas para seleccionar los niños en la categoría de 10 años que ingresan a los centros provinciales de alto rendimiento un compendio de pruebas que datan del año 1985 y que a nuestro juicio, no están en correspondencia con las exigencias actuales que presenta el deporte moderno, brindando insuficiente información para realizar una mejor selección deportiva. Además de ofrecer valores o indicadores de carácter nacional, sin tener en cuenta las particularidades y características específicas de cada zona geográfica del país, es decir, que las medias resultantes de cada prueba no se realizaron con mediciones de atletas de cada zona geográfica. Por tales motivos se hace necesaria la búsqueda de alternativas que garanticen dar respuesta a esta problemática existente.

Para materializar el objetivo de la investigación se emplean métodos del nivel teórico (histórico-lógico, análisis documental, inductivo-deductivo, análisis y síntesis), empíricos (observación y la medición a través de pruebas antropométricas, morfológicas y funcionales pedagógicas) y estadísticos.

La investigación ofrece elementos importantes para enriquecer experiencias acumuladas sobre la selección de talentos en la natación, que posibilita una mayor calidad en la matrícula deportiva que se inicia en el deporte competitivo de alto rendimiento. Ofrece como base criterios acerca de la problemática a nivel internacional e indicadores evaluativos, sus procedimientos y metodología para efectuar las pruebas en función de la selección de talentos en la natación pioneril en las categorías 10-11 años con vista a su iniciación en el deporte de este nivel.

#### Desarrollo:

Existe diversidad de criterios con relación a la problemática que se investiga. En el caso específico de los estudios realizados en el deporte de natación se destacan: Valiente (2005), planteando que la selección y búsqueda de talentos se puede hacer sobre la base de características de la figura y cualidades personales del nadador, por su parte, Vasconsuelos (2002), teniendo como referencia a Boulgakova (1988) demostró que la eficacia de los movimientos depende en gran medida de la superficie de los principales elementos del brazo (antebrazo y mano) y de la pierna (pierna y pie) que trabajan en el ritmo de nado.

Para Boulgakova (1988) y Persyn (1998) según (Vasconsuelos 2002), algunos de los datos antropométricos más significativos para la natación son: peso, altura, longitud de brazo, pierna y de la mano, perímetro gemelar, diámetro biacromial, diámetro torácico transversal entre otros.

El autor considera que los aspectos anteriormente tratados son de gran importancia, ya que constituyen elementos rectores a tener en cuenta en el proceso de selección de talentos para el caso específico de la natación.

Otro aspecto de gran importancia lo constituye la dotación genética de los futuros nadadores talentosos. Para Matsudo (2000), el talento es una colección de variables, siendo la más importante la genética.

A juicio del autor, el hecho de disponer de un potencial genético (genotipo) favorable para la práctica de una modalidad deportiva no garantiza el éxito en la misma, por lo que se hace necesario un adecuado desarrollo del entrenamiento.

El nivel de la técnica que poseen los jóvenes nadadores también resulta importante para un adecuado proceso de selección y constituye un aspecto a considerar.

Atendiendo a todos estos criterios se confeccionaron los Indicadores evaluativos para la selección con las diferentes pruebas que lo integran.

### PROPUESTA DE INDICADORES EVALUATIVOS PARA LA SELECCIÓN DE TALENTOS EN LA NATACIÓN PIONERIL

Descripción de los procedimientos y metodología para efectuar las pruebas contenidas en los indicadores evaluativos.

INDICADORES EVALUATIVOS DE SELECCIÓN (150 PUNTOS).		
ANTROPOMÉTRICAS 60 PTOS	MORFOLÓGICAS 50 PTOS	FUNCIONALES PEDAGÓGICAS 40 PTOS
Talla	Flotabilidad	Técnica
Índice K-P	Flexibilidad	Test de Velocidad
Diámetro Biacromial	Capacidad Coordinativa	Test de Resistencia
Diámetro Bitrocantérico	Distancia de Brazada (mecánica)	Test Combinado
Circunferencia Torácica		Capacidad Vital

Talla: se mide la distancia entre el vértex y el suelo, con la cabeza orientada en un plano Frankfort. El atleta debe estar en posición antropométrica, con los talones unidos y las punteras separadas en un ángulo de aproximadamente 45°.

Índice K-P: se obtiene aplicando la fórmula siguiente:

$$IKP = \text{Talla en cm} - (\text{Peso en Kg} + 100)$$

A medida que el KP es mayor, tanto mejor para el futuro nadador.

Diámetro Biacromial: con el niño situado en posición antropométrica, en la espalda se mide la distancia entre ambos extremos laterales del acromio.

Diámetro Bitrocantérico: se mide la distancia existente entre las dos apófisis trocantéricas de ambos fémures. El niño debe estar de pie; con las piernas unidas.

Circunferencia Torácica: para medirla nos auxiliamos de la cinta métrica, para lo cual colocamos al sujeto parado y pasamos la misma por la parte posterior, por debajo de los omóplatos y por delante tomamos como referencia el punto mesoesternal.

Capacidad Vital: se realiza con el atleta parado. La capacidad vital se obtiene con el empleo de un Espirómetro, para la determinación de la misma se realizarán 3 aspiraciones máximas, determinándose como valor la mayor de tres.

#### Técnicas:

##### Libre:

- Dominar la técnica correctamente (movimiento de brazos, piernas, respiración y coordinación). Obligatorio.
- Dominio de la flecha prona.
- Nadar 25 m. con buena técnica y coordinación.

##### Espalda:

- Aceptable respiración, en coordinación con el movimiento de brazos y un pateo fluido. Obligatorio.
- Dominio de la flecha supina con brazos atrás.
- Ejecutar movimientos simultáneos de espalda con pateo de espalda.
- Nadar 25 m. fuerte con técnica aceptable.

##### Pecho:

- Tener noción de la coordinación de los movimientos de piernas, brazos y respiración durante la ejecución de la técnica de pecho. Obligatorio.
- Dominar la técnica de brazos y piernas en tierra y agua.
- Ejecutar pateo de pecho con tabla.
- Nadar 25 m. con buena coordinación.

##### Mariposa:

- Tener buen dominio técnico en cuanto al movimiento de brazos y piernas en coordinación con la respiración. Obligatorio.
- Realizar pateo de mariposa con tabla.
- Dominio de los movimientos de la técnica de mariposa.

Evaluación de las técnicas:

Bien: Dominar todos los parámetros.

Regular: Dominar dos parámetros (libre y mariposa) y tres parámetros en (espalda y pecho). Si uno de ellos es el obligatorio, se evaluará de Bien.

Mal: Dominar un parámetro solamente, (libre y mariposa). Dominar menos de tres parámetros (espalda y pecho). Si es el obligatorio tiene evaluación de Regular en todas las técnicas.

La metodología en este sistema de puntuación para cada técnica de nado es la siguiente:

- Bien            10 puntos
- Regular            6 puntos
- Mal            -6 puntos

Capacidad coordinativa:

El atleta permanecerá parado, con los pies unidos y con las manos en la cintura, posteriormente, ejecutará un salto hacia arriba, girando el cuerpo en el aire con el máximo de rapidez posible (a la derecha o a la izquierda) y guardando las siguientes reglas:

- Al caer después del giro, no perder el equilibrio. Obligatorio.
- Al realizar el giro y caer las manos deben mantenerse en la cintura.
- Al hacer contacto con el suelo, los pies deben caer de lleno en el mismo.

Para ofrecer la calificación que se le otorgará al atleta, se debe tener cuenta la amplitud del ángulo de giro. Se deben realizar tres intentos.

Evaluación:

Bien: Realizar bien las tres pruebas. Si solo realiza bien dos, uno de ellas debe ser la obligatoria.

Regular: Realizar bien dos pruebas. Si solo realiza bien una, debe ser la obligatoria

Mal: No realizar bien ninguna prueba.

La evaluación para esta prueba en puntuación es la siguiente:

- Bien                      12 puntos
- Regular                    8 puntos
- Mal                        0 puntos

Distancia de la brazada:

Se debe realizar esta prueba en una piscina de 25 m. Es importante que se nade en una línea lo más recta posible. Nadar estilo libre a un ritmo uniforme y tan rápido como se pueda sin esforzarse, hasta tocar el otro extremo de la piscina. Se debe contar el número de brazadas en la distancia recorrida y se contabilizará una brazada cada vez que cualquier brazo aparezca fuera del agua. El número de brazadas dará una puntuación para su evaluación.

Test de velocidad 25m. Se nadará la distancia al máximo de velocidad posible.

Test de resistencia 400m. Se nadará la distancia de 400 m. técnica libre de manera uniforme.

Test combinado 100m. Se realizará nadando los 100 m. de manera combinada, donde se recorren 25 m. de cada técnica de Nado.

Flotabilidad: La prueba se realiza en dos posiciones, la supina y la prona.

- Posición supina: El atleta se llena de aire los pulmones y después sale en forma de flecha (con impulso) de abajo del bloque de arrancada; desde que sale retiene el aire durante aproximadamente 10 segundos (el atleta cuenta del 1 al 10), seguidamente expulsa el aire que tenía durante 5 segundos (coincide con la numeración del 11 al 15 que cuenta el atleta), inmediatamente el atleta tratará de mantenerse 5 segundos más flotando en el agua, sin prácticamente aire en los pulmones, sin hacer ningún tipo de movimiento (coincide con la numeración del 16 al 20 que cuenta el atleta).

Desde que sale el atleta en posición supina durante el inicio de la flecha, él y el entrenador comienzan a contar del 1 al 20. Después del 20, es que el atleta puede detener el ejercicio.

➤ Posición prona: La misma metodología pero en posición prona. Estas dos pruebas deben realizarse en una posición con agua clara y que el entrenador esté pegado a la carrilera donde se haga la misma, para tener buena visibilidad.

#### Formas de evaluar los indicadores

APROBADOS: 127.5-150 PTOS. (85-100 %)

RESERVA: 112.5-127 PTOS. (75-84.9 %)

DESAPROBADOS: 112.5 PTOS. (- 75 %)

Para la implementación de esta propuesta se seleccionará una muestra de los atletas matriculados en los centros de alto rendimiento de las cinco provincias orientales, entre el primer y segundo año de la categoría 11-12 años. Se realizarán las primeras mediciones en el período preparatorio (meso ciclo básico desarrollador) y la segunda en el mismo período pero en la etapa de preparación física especial (meso ciclo básico estabilizador), preferentemente en el horario de la mañana, con la participación de entrenadores de los propios centros de las comisiones provinciales de natación.

#### Conclusión:

La propuesta de indicadores evaluativos con las diferentes pruebas que lo integran posibilitará una selección más acertada de los alumnos talentos en la Natación, que se manifiestan a través de las ciencias aplicadas, poniendo en las manos de los profesionales un instrumento para mejorar el proceso de selección deportiva, obteniendo una valoración más integral del deportista seleccionado, y por consiguiente, mejorar los resultados deportivos y la retención escolar.

#### Citas y notas:

1. Armando Calvo Lorenzo. (2002). Hacia una adaptación del concepto de talento deportivo a los Deportes Colectivos. España, INTER NET.
2. Gerhard Lewin. (1985). La Natación Deportiva. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
3. Normativas de Ingreso Áreas Deportivas. (1991). La Habana.
4. Sistema de selección y ratificación de talentos para la natación de alto rendimiento. (1985).